

مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-03 23:31:59

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

إعداد: ثريا يعقوب وجميلة محسن

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني



مدرسة غرناطة الابتدائية
قسم التربية الرياضية

الدقائق الذهبية

الاختبار الشامل - تربية رياضية

الثالث الابتدائي

دروس الاختبار الشامل :

- 1- الوثب العالي
- 2- التمرير من أعلى
- 3- التمرير من أسفل
- 4- الارسال من أسفل



مدرسة غرناطة الابتدائية
قسم التربية الرياضية

IMPORTANT



تعليمات مهمة يجب أخذها بعين الاعتبار:

- 1- سيكون التطبيق الاول تاريخ 9 ابريل 2026 م .
- 2- التأكد من الدخول بحساب الطالبة الاوفيس 365
- 3- التوكل على الله بعد الدراسة (الدروس المنزلة في البوابة التعليمية + المراجعة) .
- 4- التواصل مع معلمة المادة في حالة الحاجة للدعم على التيمز.
- 5- درجة التطبيق الاول 20 درجة



الوثب العالي



• النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتفاع.
- تحديد المسافة اللازمة للارتفاع (الاقتراب).
- مرجحة الذراعين لأعلى عند الارتفاع.
- ميل الجذع للأمام.

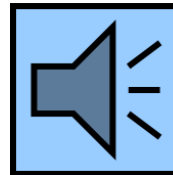
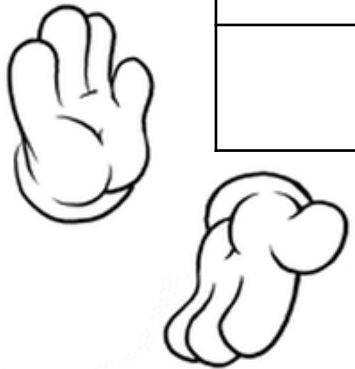


(الإجابة)

□ صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

عمود (ب)
الذراعين
الاقترب
للأمام
الارتقاء

عمود (أ)
تحديد المسافة اللازمة للارتقاء (.....)
مرجحة لأعلى عند الارتقاء.
تحديد رجل
ميل الجذع



لعبة كرة الطائرة



من مهارات كرة الطائرة

الارسال من أسفل

التمرير من أعلى

التمرير من أسفل

الضرب الساحق





التمرير من أعلى

• النقاط الفنية:

- اليدين أمام الرأس وأعلى.
- ثني المرفق أثناء التمرير.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.
- ثني مفصل الركبة.
- التمرير باليدين معاً.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس):

1. ثني الركبتين والفخذين قليلاً.
2. اليدين أمام الرأس وأعلى.
3. الأصابع على شكل مثلث.
4. النظر للكرة من خلال المثلث.
5. القدمان باتساع الصدر.

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس):

1. استدارة اليدين والأصابع على الكرة.
2. لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.
3. مد (فرد) الذراعين والرجلين.
4. اليدين تشيران للهدف.

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس):

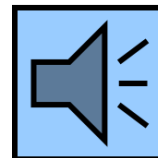
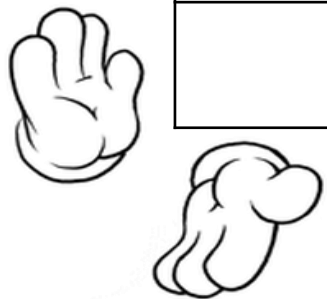
1. امتداد الذراعان بشكل كامل.
2. تحويل ثقل الجسم في اتجاه الهدف.
3. النظر في اتجاه الكرة.

(الاجابة)

□ صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

عمود (ب)
الخلفي
أمام
الركبة
باليدين
المرفق

عمود (أ)
اليدان الرأس وأعلى.
لمس الكرة في الجزء السفلي.....
يؤدي التمرير من أعلى معاً
أثناء التمرير ثني
من النقاط الفنية ثني مفصل



(الاجابة)

□ اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- التمرير من أعلى يمر في مراحل.

أ. ثلاث.

ب. أربع .



2- تسمى المرحلة الأولى في المهارة قبل اللمس بالمرحلة

أ. التمهيديّة.

ب. الأساسية.

3- في المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس) يكون لمس الكرة في الجزء

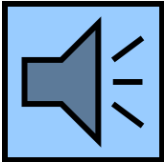
أ. الأعلى الامامي.

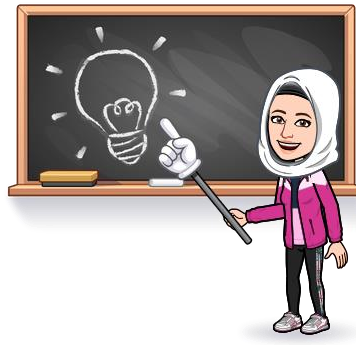
ب. السفلي الخلفي.

4- في المرحلة الختامية (ما بعد اللمس) يكون امتداد الذراعان بشكل

أ. كامل.

ب. ناقص.





التمرير من أسفل



• النقاط الفنية:

- مسك الكرة بطريقة صحيحة.
- استغلال قوة الرجلين لدفع الكرة.
- النظر للكرة والهدف

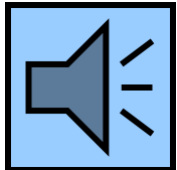
• النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان، الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف، ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام، ومد الجذع للأمام وللأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

التقييم الذاتي

□ أكمل الفراغ بما يناسبه من العبارات التالية :
(مسك - الكرة - الهدف)

- 1- استغلال قوة الرجلين لدفع
- 2- من النقاط الفنية للمهارة النظر للكرة و..... .
- 3- الكرة بطريقة صحيحة.



(الاجابة)

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب التمرير من أسفل 2

الدرس
6



□ أكمل الفراغ بما يناسبه من العبارات التالية :
(اليدان – القدمين – الساعدين – الركبتين – الصدر)

• الوقفة الصحيحة للمهارة:

1- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

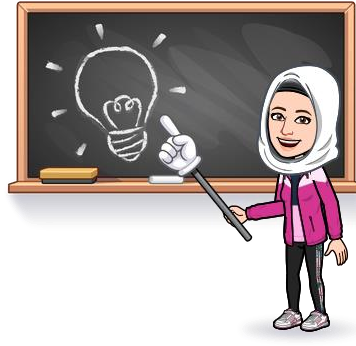
2- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.

3- يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان،



الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب

بمنطقة الساعدين.



الإرسال من أسفل

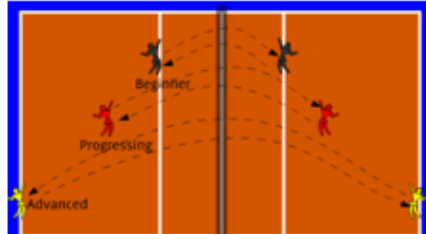


- **النقاط الفنية:**
- الإرسال بيد واحدة فقط.
- استغلال قوة الرجلين والذراعين لدفع الكرة.
- النظر للكرة والهدف.

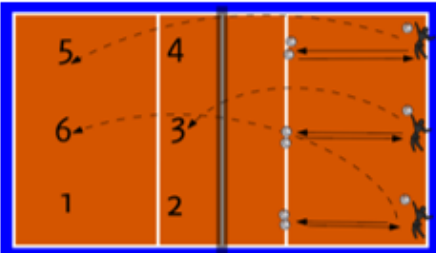
الارسال من أسفل

• الخطوات التعليمية:

٣- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل بشكل متدرج وبحسب قدرة التلاميذ



٤- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للمنطقة المحددة في الجهة المقابلة من الملعب من بعد ٢ متر



٦- عمل مسابقة بين التلاميذ في تحقيق أكبر عدد من المحاولات الصحيحة.

١- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل من منطقة الارسال.



٢- يقوم التلميذ بالارسال تجاه الشبكة للزميل من بعد ٢ متر



٥- يتم تطبيق التمرين السابق مع تحديد منطقة الارسال بحسب قدرات التلاميذ.

• النقاط الفنية:

• المرحلة التمهيديّة :

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للاعب الأيمن).
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.

• المرحلة الرئيسية:

- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريباً.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .
- تمرّج الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

• المرحلة النهائية:

- فرد الذراع الضاربة أماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، ثم يتخذ التلميذ مكانه داخل الملعب، ويمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.



(الاجابة)

الدرس
10

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسال من
أسفل 2



□ ضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :

1- (✓) يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية.

2- (✓) ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.

3- (X) الإرسال من أسفل من مهارات لعبة كرة السلة.



(الاجابة)

□ ضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :



1- (✓) استغلال قوة الرجلين والذراعين لدفع الكرة

2- (X) ضرب الكرة بالإرسال باليدين معاً.

3- (✓) من النقاط الفنية للمهارة النظر للكرة والهدف.

